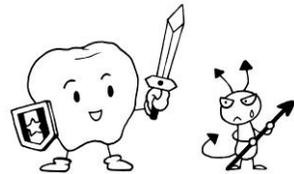


大阪府立桃谷高等学校  
通信制の課程  
昼間部 保健室

第2範囲の試験が終わり、いよいよ第3範囲がスタートしました！  
朝夕の冷え込む日が多くなり、道行く木々の葉も色づいて秋の深まりが感じられます。  
北海道ではすでに雪が降り始めたそうです。北の方から冬の便りが来るのももう少しです。  
寒さに備えて体力をつけ風邪の予防の準備をしましょう。



11月8日は

『いい歯の日』

もしも歯がなかったら…？  
今は大丈夫でも一生使う自分の歯。  
大切にしましょう！

キリトリ線

歯を失う2大原因、「むし歯」と「歯周病」。今回は歯周病についてお話したいと思います。

□「サイレント・ディース（静かな病気）」と呼ばれる歯周病

15～24歳の70%に歯周病みられるため、若い頃からの予防が大切な病気。  
初期段階ではあまり自覚症状がなく、気付けばかなり進行しているケースも…  
この機会に歯ぐきの状態を確認してみましょう！

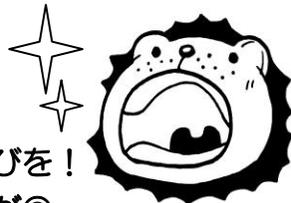
【歯周病チェック】

- ◇歯ぐきが赤くはれている。
- ◇歯磨き後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ◇口臭がなんとなく気になる。
- ◇時々歯が浮いた感じがする。
- ◇歯ぐきがやせてきたみたい。
- ◇指で触ると歯がぐらつく。
- ◇歯と歯の間に物がつまりやすい。

※3～5項目あてはまるものがあると 初期、中期歯周病炎のおそれがあります。

歯周病予防には・・・

- ・適切な歯みがき→歯の大きさや歯ぐきの状態など、一人一人違うため自分に合った歯ブラシ選びを！  
歯磨き粉はプラーク除去に効果があるものが◎
- ・生活習慣病対策→喫煙習慣や乱れた食生活、ストレスも原因のひとつとなるため規則正しい生活の心がけやストレスの解消を。



# スクーリング 11月

通信番号 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_

	1限 13:20～14:10	2限 14:20～15:10	3限 15:20～16:10	4限 16:20～17:10
7日(月)				
9日(水)				
11日(金)				
14日(月)				
16日(水)				
18日(金)				
21日(月)				
25日(金)				
28日(月)				
30日(水)				

## メッセージ

